



Thema

Als Team zusammengerückt
mit Lean Management

ab Seite 4



Rezept

Beliebte Avocado in
neuem Gewand

Seite 10

Mundart-Popsängerin Sina im Interview:

«Musik hält mich gesund.»

ab Seite 8





«Hohe Patientenzufriedenheit dank engagierter Mitarbeitender.»

Dies ist die Philosophie des Lean Hospital Managements, einer neuartigen Arbeitsmethode, die seit 2015 in der Berner Klinik Montana im Rahmen einer umfassenden Reorganisation umgesetzt wird. Heute arbeiten alle Abteilungen nach diesem Prinzip und die festgestellten Ergebnisse hinsichtlich der Patientenzufriedenheit sprechen für sich.

Beim Lean Hospital Management stehen die Patientinnen und Patienten für das Klinikpersonal im Mittelpunkt, um eine hohe Zufriedenheit sicherzustellen. Diese Zufriedenheit äussert sich konkret in einem Paradigmenwechsel: Alles kommt von der Patientin oder vom Patienten aus und geht wieder zu ihr bzw. zu ihm zurück. Wie Sie ab Seite 4 lesen können, wird diese Arbeitsweise auch von unserem Personal geschätzt, da es dadurch unmittelbar, das heisst ohne Umwege und Zeitverlust, über die wesentlichen Informationen verfügt.

Als neuer Direktor der Berner Klinik Montana seit dem 1. Juli bin ich über die erhaltenen Feedbacks zu diesem neuen Versorgungskonzept sehr erfreut. Es ist für mich ein grosses Glück, dass ich diese Funktion in einem kerngesunden Betrieb auf dem höchsten organisatorischen und technischen Stand antreten durfte und ich freue mich, die Entwicklung der Berner Klinik Montana zusammen mit den Mitgliedern der Klinikleitung weiter voranzutreiben.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre der neuen Ausgabe unseres internen Magazins.

Benoît Emery, Direktor

So unkompliziert geht Selbstkatheterisierung

Neurologische Erkrankungen bedingen häufig eine Störung der Nervenbahnen zwischen Hirn und Blase. Statt bei einer gefüllten Blase rechtzeitig aufmerksam zu werden, bleibt dann das Signal zum «Wasserlassen» aus. Man spricht im dem Fall davon, dass der Vorgang der Miktion gestört ist. Je nach Grad der Störung sind Betroffene tagtäglich stark eingeschränkt und fühlen sich in vielen Situationen unwohl. Die Berner Klinik Montana ermutigt in diesen Fällen zur Selbstkatheterisierung. Chantal Ecoffey und ihr Team schult Patienten in dieser Methode in weniger als einer Woche und das mit sehr grossem Erfolg. Spontanität und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben würden dabei sehr gewinnen, so die Pflegefachfrau. Zwei- bis viermal täglich kann man sich selbstkatheterisieren und braucht nicht mehr als ein wenig Fingerfertigkeit, eventuell Gleitmittel, ein WC und den Einmal-Katheter. Und neben den Vorteilen der Spontanität und des allgemeinen Wohlbefindens, sinkt insbesondere das Risiko Harnwegsinfekte zu bekommen auf ein Minimum.



Hilft Patienten den einfachen Weg zu finden:
Chantal Ecoffey.

Modernste Möglichkeiten auf dem Gebiet der Epileptologie



Dr. Dorn ist seit 2017 Leitender Arzt Neurologie.

Die Berner Klinik Montana kann Patienten mit epileptischen Anfällen oder Epilepsieverdacht jetzt noch besser behandeln. Mit einer modernen digitalen Elektroenzephalografie, kurz EEG, werden Diagnosen zielgerichtet und direkt vor Ort erstellt. Die Klinik vermeidet damit Verlegungen und kann

Patienten mit höherer Sicherheit behandeln. Darüber hinaus werden (Wechsel-)Wirkungen von Medikamenten auf das Zentralnervensystem mit dem digitalen EEG optimal überwacht und gesteuert. Insbesondere für multimorbide Patienten bedeutet das einen Betreuungsmehrwert.

Dr. Thomas Dorn wird als neuer leitender Arzt der Neurologie erster Ansprechpartner des neuen EEGs sein. Thomas Dorn ist Facharzt für Neurologie und Epileptologie und seit über 20 Jahren in der Schweiz tätig. Vor seiner Tätigkeit an der Berner Klinik Montana hatte Thomas Dorn 13 Jahre die Position als leitender Arzt an der Schweizerischen Epilepsieklinik in Zürich inne.

Mit der Fiberendoskopischen Schluckdiagnostik zu mehr Lebensqualität

Um Nahrung zu schlucken benötigen wir 56 Muskeln, fünf Hirnnerven und das sensible System der Schleimhäute. Sind Reflexe gestört oder der Rachen- und Kehlkopfbereich teilweise gelähmt, wird der Schluckvorgang zur täglichen Herausforderung. Insbesondere treten nach Hirnschlägen, bei Multipler Sklerose- sowie Parkinson-Patienten häufig Symptome wie Verschlucken oder Husten beim Essen und Trinken auf. Das beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen und vor allem birgt es erhebliche Gefahren, beispielsweise bei einer Lungenentzündung oder bei Unterernährung bzw. akutem Flüssigkeitsmangel.

Bei der ärztlichen und logopädischen Diagnostik kann eine einfache und wenig belastende endoskopische Unter-

suchung jetzt den Entscheid über die geeignete Therapieform verifizieren. Dabei wird ein sehr dünner Schlauch durch die Nase in den Rachen geschoben. Der Untersuchende kann den Schluckvorgang im Rachen live beobachten und es werden Erkenntnisse für eine individuelle Ernährung gewonnen. Durch die adäquate Zuordnung werden Gefahren minimiert und unnötige Einschränkungen vermieden. Die Untersuchung führt in der Regel ein Arzt und ein Logopäde durch. Sie dauert circa eine halbe Stunde und ist für die meisten Patienten weder unangenehm noch gefährlich. In der Berner Klinik Montana wird die Fiberendoskopische Schluckdiagnostik (FEES) bald durch den Chefarzt der Neurologie Dr. Jan Adolphsen angeboten.



Spektakel

Infinity Hypnose

Zwischen den Jahren
Übermenschliches erleben.

► Weitere Informationen: infinityhypnose.com

25. bis 27. Januar 2018

Ärztetkongress

Quadrimed

31. Ausgabe des gemeinsam durchgeführten Medizinkongresses der vier Kliniken in Crans-Montana.

► Weitere Informationen: quadrimed.ch



3. und 4. Februar 2018

Gastronomie-Messe

Choc'Altitude

Treffen der besten Chocolatiers der Schweiz im Kongresszentrum Le Régent von Crans-Montana.

► Weitere Informationen: chocaltitude.ch



3. und 4. März 2018

Sportveranstaltung

FIS Damen-Weltcup

Alljährliche Ausgabe des Ski-Weltcup-Frauenklassikers.

► Weitere Informationen: skicm-cransmontana.ch

Klinikalltag mit Lean Management

Olivier Curty bei der Physiotherapie –
auf ihn abgestimmt am gleichen Morgen, mit dem
gesamten Klinikteam beim Huddle.

In einer einjährigen Pilotphase hat die Berner Klinik Montana auf Lean Management umgestellt. Der Patient kommt jetzt immer an oberster Stelle – er bestimmt den Tagesablauf, das Team, die allgemeine Zufriedenheit. Zeit für eine Bilanz.

Dienstag, Punkt 8.00 Uhr: Im Stationszimmer 4 drängen sich Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte und Auszubildende um ein riesiges Board mit Smileys, farbigen Pins und vielen Ziffern. 8 Uhr ist Huddle-Zeit. Der «Huddle», frei übersetzt «wirrer Haufen», ist das wichtigste Werkzeug im Lean Management. Es betitelt zum einen das 2×2 Meter grosse Board: Darauf bedeutet «0-0-0», dass der Patient immer im Restaurant isst. N1, N2 und N3 markieren seinen Pflegegrad. Weitere Angaben zeigen die Auslastung der Station, anstehende Aufnahmen, Entlassungen. Ein grüner Pin bedeutet eine Schluckstörung, ein roter Pin besagt, dass es nähere Informationen beim nächsten Huddle gibt. Ein Huddle dauert theoretisch sieben Minuten. Ein Zeitfenster, in dem die Probleme der Patienten besprochen wer-

den. Im Stationszimmer 4 ist man heute um 8.02 Uhr fertig. Besprechungen mit 15 Leuten haben schon einmal länger gedauert.

Emoticons von «laughing» bis «angry»

Auf dem Huddle-Board des Stationszimmers 4 gibt es drei lachende Smileys, aber auch vier, die vor Wut rot angeläutet sind. «Was gibt es für ein Problem?» fragt Chefarzt Dr. Adolphsen in die Runde. Die Smileys symbolisieren die Mitarbeiterzufriedenheit. «Zu viele N3-Patienten, zu wenig Personal» antwortet Chantal Ecoffey, seit zwei Jahren Pflegefachfrau in der Berner Klinik Montana. Adolphsen überlegt. «Dann gehen jetzt alle neuen N3-Patienten auf Station 3, wir möchten keinen schwarzen Pin riskieren.» Ein schwarzer Pin

ist der Schwarze Peter des Huddles. Er signalisiert: Ein Patient ist unzufrieden. Chantal Ecoffey nickt Adolphsen wertschätzend zu. Seine direkte Lösung bedeutet für sie heute mindestens ein Problem weniger.

Ecoffey hat genau ein Jahr konventionellen Klinikalltag und ein Jahr Lean Management miterlebt. In Lean sieht sie klare Vorteile. «Früher habe ich den Pflegenachtdienst abgelöst und mir häufig Probleme angehört. Ist ja klar, denn abends sammeln sich Sorgen.» Und am nächsten Tag? «Passierte erstmal nichts. Bis ich mit einem Arzt oder Therapeuten sprechen konnte, war es teilweise 11.30 Uhr. Knapp vier weitere Stunden also mit einem unzufriedenen Patienten. Heute teile ich aufgekommene Sorgen direkt mit dem ganzen Team. Und wir finden sofort Lösungen.»

Ein logischer Kreislauf

Keine angestauten Probleme, direktere Kommunikation, unmittelbare Lösungen: Das ist Lean Management. Dass es heute keine Ausreden mehr gibt, das sei ihr besonders wichtig, sagt Chantal Ecoffey. «Wenn mein Chef Notiz von meiner Unzufriedenheit nimmt und ►

Der Patient kommt zuerst. Aber auch die Mitarbeiter profitieren.

Lean bedeutet in der Theorie eine höhere Effizienz in Arbeitsabläufen, mehr Sicherheit in der Behandlung, motiviertere Mitarbeiter und eine bessere Wirtschaftlichkeit. Erreicht werden alle Ziele über eine Verschlinkung der Arbeitsprozesse. Ist der Arbeitsprozess schlanker, hat ein Mitarbeiter mehr Zeit für die Behandlung und ist zufriedener mit seiner Leistung. Und die dabei eingesparte Zeit zählt auf die Wirtschaftlichkeit des Spitals ein.

Praktisch bedeutet Lean vor allem das Aufbrechen gewohnter Strukturen und die Sensibilisierung des Teams für Veränderung. Zuerst werden die Kommunikationswege von Pflege zu Therapie zu Ärzten und Patienten geprüft. Fokus ist dabei immer die Patientenzufriedenheit. Sie ist der Schlüssel zu weniger Stress für die Mitarbeiter. Denn statt viel Zeit für administrative Aufgaben zu ver-

wenden, können Mitarbeiter diese in die Betreuung des Patienten legen. Und das gewährleistet sichere Medizin. Nach der Prüfung erfolgt die Umsetzung in verschiedenen Schritten. Der Tag beginnt mit so genannten «Huddles», bei denen sich in maximal zehn Minuten alle für den Patienten relevante Fachkräfte treffen, Probleme besprechen und Lösungen finden. Der Chefarzt ist so bereits am frühen Morgen mit im Boot, die Pflege kann Probleme aus der Nachtschicht unmittelbar an alle weitergeben und der Therapiebereich kann sein Programm anpassen oder ausbauen. Frust seitens des Patienten kann sich derart kaum anstauen, was das Stresslevel der Fachkräfte nachweislich reduziert und deren Zufriedenheit erhöht. Probleme werden mit Lean dort gelöst, wo sie entstehen und möglichst nahe am Patienten – direkt – behandelt.

«Seit dem Lean-Management lösen sich Probleme auf, bevor sie wirklich entstehen und ich habe mehr Zeit für den Patienten.»

Chantal Ecoffey ist seit zwei Jahren Pflegefachfrau in der Berner Klinik Montana. Dass sich ihre Patienten wohlfühlen ist ihr der beste Beweis für eine gute Arbeitsleistung.



Olivier Curty in der offenen Sprechstunde:
Zuhören und direkt Lösungen finden.

Alle Blicke Richtung Board:
Der morgendliche Huddle ist der gemeinsame Start in den Tag.

► im Anschluss handelt: Das tut sehr gut. Das bedeutet für mich bis in die Chefetage sichtbar zu sein.» Gut tue auch, dass beim Huddle jeder zu Wort kommen kann. Aussergewöhnlich ist, dass jeder weiss, wann er das kann, wie lange, warum und wozu. Christiane Haushalter, seit 17 Jahren Pflegedienstleiterin, sagt, dass sei in der Pilotphase teilweise noch chaotisch gewesen. Der Huddle sei eben nicht der Ort für Probleme wie «Mein Kollege hat mich gestern nicht gegrüsst» oder ähnliches. Ein Smiley spiegelt immer die erbrachte Leistung am Patienten. «Früher hat man beispielsweise Patienten entlassen und dann Bewertungsbögen geschickt», so Haushalter. «Aber was macht man dann aus der Ferne, wenn Patienten schlechte Bewertungen zurückschicken?» Kommunikation vor Ort, das sei der Schlüssel zu erfolgreichem Lean.

Auch Christiane Haushalter sieht viele Mehrwerte im neuen System. Alle zwei Stunden sei die Pflege beim Patient. Auf Station 3 sind sechs Fachkräfte für aktuell 21 Patienten zuständig. Nach dem Mittag sind es drei für 21. Pro Patient liegt der Pflegeaufwand aber zwischen einer und vier Stunden. Durch Lean habe man jetzt mehr Zeit zum Pflegen und vor allem zum Zuhören. Über diesen Zeitgewinn freut sich Chantal Ecoffey jeden Tag.

Olivier Curty ist ein zufriedener Patient

Er hat einen niedrigen Pflegeanspruch und seine Mahlzeiten nimmt er im Restaurant ein. Seit seinem 30. Lebensjahr ist er 21-mal in der Berner Klinik Montana gewesen und hat einen straffen Tagesplan. Durch Zuhören erfährt

man von der Espresso-Leidenschaft des 54-Jährigen, dass er kein Kostverächter ist und mit Herzblut Alte Geschichte an der Uni Fribourg doziert. Olivier Curty trägt ausserdem immer ein Buch bei sich. «Häufig wissenschaftlich, ab und zu Belletristik», erzählt er zwischen Fango und Logopädie bei einem Espresso. «Wissen Sie, meine Studenten mögen meine Kurse, weil sie keine Eile haben mit Abgaben. Ich brauche schliesslich auch ewig zum Korrigieren.» lacht er.

Für Olivier Curty sind Aufenthalte in Montana Auszeit gemischt mit Arbeit. Abends, wenn seine Therapien beendet sind, korrigiert er gerne Hausarbeiten oder liest neueste Forschungstexte. «Ich denke häufig sind Patienten unzufrieden, weil zu viele annehmen, ah ja, Klinik, jetzt mach ich hier mal ein bisschen Ferien. Das ist aber Arbeit

hier. Und das ist auch gut so.» Er merke aber neuerdings auch, dass Genörgel und Sorgen bei seinen Patientenkollegen in Montana tendenziell abnehmen. Ihm selbst liegt das Beschweren nicht. Dafür gäbe es zu viele schöne Dinge im Leben. Lediglich der Wochenplan hat ihm früher besser gefallen als der heutige Tagesplan. «Da konnte man Apéro-Termine noch besser im Voraus planen.»

Apérozeit statt Sorgenstunde

Chefarzt Dr. Adolphsen sagt über Olivier Curty, er sei nie genervt. «Sie machen immer eine gute Stimmung.», betont er bei der Visite, die einmal in der Woche als offene Sprechstunde stattfindet. «Ob er was auf dem Herzen habe?», fragt er ihn. «Nein, Sie vielleicht?», spielt Curty den Ball zurück. Adolphsen schüttelt den Kopf und lacht. Im späteren Gespräch schildert er seine Zufriedenheit mit Lean. «Ich bin näher an den Patienten und an Kollegen dran.» Und die kürzeren Kommunikationswege seien gedankliche Türöffner: «Viele meiner Arztkollegen sind diskussionsbereiter, man kommt schneller ins Gespräch. Das geniesse ich.» Schmunzelnd berichtet er aber, dass er nicht alles ändern möchte. Ärzte sollten beispielsweise weiterhin einen weissen Kittel tragen. Dass er heute keinen anhatte, sei dem Fototermin geschuldet.

Was Olivier Curty heute Abend noch macht? «Ich breche aus», freut er sich. «Nein, ich treffe Freunde in der Stadt. Der Pflegeschicht hat er abends nichts zu berichten. Seinen Tagesplan hat er erfüllt und ist, wie so oft, ein zufriedener Mensch. Das Tagesziel für das Team der Berner Klinik unter Lean wäre bei Olivier Curty erreicht: Kein schwarzer Punkt für das Huddle-Board. Stattdessen ein 15-köpfiges Team, das beruhigt und motiviert in einen neuen Tag starten wird.



Christophe Vetterli

ist Co-Autor des Buches «Lean Hospital», herausgegeben von walkerproject ag aus Zürich. Vetterli hat über die Einbettung von Design Thinking in Unternehmen an der Universität St. Gallen promoviert und sich seit 2008 auf Patienten-/Kundenzentrierung fokussiert. Er ist Autor zahlreicher Publikationen zu Design Thinking und Einbettung von Design Thinking in Unternehmen.

Expertenmeinung: Was versteht man unter «Lean-Management»?

Damit der Patient heute zu dem kommt was er braucht, muss er sehr viel Leistung und Informationen koordinieren. Dies macht er aufgrund der mangelnden Transparenz meist im Blindflug. Das bedeutet konkret, dass er Fehler erlebt und Unklarheiten durchläuft, weil Prozesse noch nicht genügend konsequent auf ihn ausgerichtet sind. Qualität bleibt so Zufall. Im Gegenzug ist das Spital- und Klinikumfeld hochkomplex. Die Ressourcen sind knapp, das Krankheitsbild wird immer spezieller und unterschiedliches Expertenwissen muss über Organisationsgrenzen hinweg effizient synchronisiert werden.

Genau da setzt Lean an und schafft ein Umfeld, welches die Transparenz und die Problemlösungskompetenz jedes Leistungserbringers fördert, um die Qualität tagtäglich zu sichern. Die Führung muss für diese Art von Entwicklung vorangehen und seine eigenen Führungsprozesse gemäss Wertschöpfung überdenken. Meetingräume müssen verlassen, der Ort des Geschehens aufgesucht werden – eben dort, wo der Patient ist. Den Mitarbeitenden muss Raum für Verantwortungsübernahme geschaffen werden. Und um Verantwortung übernehmen zu können, brauchen sie in Echtzeit Kenntnis über Probleme und Ursachen – denn nur so können Mitarbeiter interdisziplinär wirken.

Mitarbeiter, die mit Lean arbeiten, wollen nicht mehr zurück – es ist eine komplett neue Arbeitsweise. Wer den Kulturwandel also konsequent verfolgt, wird rasch spüren, wie sich die Patientenzufriedenheit und das Mitarbeiterengagement steigern. Nicht zuletzt auch mit einem wirtschaftlichen Effekt. Lean ist mehr als nur ein Werkzeugkasten. Lean ist eine Philosophie und Arbeitshaltung, die den Anwendern tagtäglich die Möglichkeit gibt, kontinuierliche Verbesserung im Sinne des Patienten zu leben.

► Weitere Informationen: walkerproject.com/themen/lean-hospital



Vertonte Alltagsgeschichten als Rehabilitation

Ursula Bellwald, bekannt als Mundartsängerin Sina, hat dieses Jahr ihr 12. Album veröffentlicht. Seit ihrem 18. Lebensjahr ist Musik ihr Lebensmittelpunkt und ihr Mittel zur Selbstheilung. Mit uns sprach sie über Heimat, Durchhaltevermögen in ihrem Beruf und warum sie mit 51 Jahren das Wallis für sich neu entdeckt.

Sina, wie sieht Ihr Jahresausklang aus?

Für die kommenden Monate stehen Inspiration und Songs schreiben auf dem Programm. Texte sind mir sehr wichtig; und weil ich vieles schon erzählt habe, brauchen neue Geschichten ihre Zeit.

Sie wohnen seit einigen Jahren am Hallwilersee. Was inspiriert Sie hier?

Ich sag es mal so: Bestimmt findet man in der Langeweile die richtige Muse. Und die kann mich hier besser erreichen als in Zürich, wo ich 20 Jahre lang lebte.

Welche inspirierende Beziehung pflegen Sie zu Ihrem Heimatort Gampel?

Mit Gampel, beziehungsweise dem Wallis, pflege ich vor allem eine gut funktionierende Beziehung, die in den letzten Jahren wieder intensiver wurde. Am Anfang ist alles gut, dann hast du Knatsch, näherst du dich wieder an und zwischendurch suchst du Wege, um persönlich weiterzukommen. Ähnlich wie in einer Partnerschaft. Auch deshalb inspiriert mich meine Heimat immer noch ungemein. Mit 17 musste ich dort weg, weil ich mir meinen Kopf an den Bergen angestossen habe. Ich wollte neue Perspektiven sehen und bin nach Genf um mich auszuprobieren. Jetzt aber, mit 51, merke ich wieder die Verbundenheit zum Wallis. Es ist nicht das Heidi-, Chocolat- oder Weissweismässige, aber ich spüre die Wurzeln je länger je intensiver. Als würde etwas nach dir rufen und sagen: «Jetzt komm zurück, jetzt ist doch wieder gut.»

Hört sich so an, als müssten Sie sich mit dem Wallis versöhnen?

Versöhnen am ehesten mit meiner Geschichte im Wallis. Mit der Sicht einer Jugendlichen aufs Gesamte. Das pasierte zum Beispiel durch musikalische Projekte wie dem mit Erika Stucky: Da ging es in unseren Songs und Filmen um arme Seelen, um Untote, die ihre Sünden auf dem Gletscher ablaufen müssen. Da lernt man viel über die Kul-

«Die beste Luft, das beste Quellwasser – einige Sachen im Wallis kann man nicht toppen.»

Ursula Bellwald, Schweizer Mundart-Popsängerin

tur und Mentalität des Wallis. Mit 17 habe ich das einschränkend erlebt, heute empfinde ich einiges davon als Bereicherung. Es ist wie ein Kreis, der sich langsam wieder schliesst.

Wie viel hat Crans-Montana mit Ihrem Wallis zu tun?

Das sind zwei Welten. Einen Teil meiner Kindheit habe ich in Salgesch gelebt, das letzte Dorf auf der Oberwalliser-Seite. Auf der welschen Seite einkaufen, das war immer eine komplett andere Kultur. Oder ein anderes Beispiel: Kürzlich sind Unterwalliser Künstler im Oberwallis aufgetreten und umgekehrt. Die Künstler kannten sich nicht, das Publikum hatte keine Ahnung, was 30 Minuten von Visp kulturell abläuft. Im Unterwallis sagst du ZüriWest, Polo Hofer und Sina: Da schaut man dich mit grossen Augen an. Dort kennt man Jean Jaques Goldman, Benjamin Biolay, Patrizia Kaas; es ist insbesondere eine kulturelle Grenze und die liegt im Kern in der Sprache.

Welche Texte erreichen sowohl Zuhörer im Unterwallis als auch im Oberwallis?

Meine Musik sind vertonte Alltagsgeschichten, das geht über Sprachgrenzen hinaus. Liebe, Treue, Wut, Verloren Sein, das Finden, unser Bewusstsein: Ich singe keine politischen Abhandlungen und habe auch nicht den Anspruch Hymnen zu schreiben. Vielmehr erzähle ich aus dem Moment heraus. Ich will, dass die Musik, die ich mache, etwas auslöst. Dabei geht es gar nicht so sehr um einen Anklang, aber um Aufmerksamkeit. Ich erwarte vom Zuhörer eine Chance.

Wie nahe ist für Sie im Alltag das Thema Rehabilitation?

Auf der emotionalen Ebene sehr nahe. Wenn man über so viele Jahre Texte schreibt, tönen einige nach Selbstheilung, im seelischen Bereich natürlich. Und meine Rehabilitation ist ganz klar Musik. Ich kann darin Stellung beziehen, autobiografische Elemente einbringen. Das hält mich gesund.

Wie wichtig sind Struktur und Durchhaltevermögen in Ihrem Beruf?

Was mir schwerfällt, ist der Anfang und das Ende. Wenn ich aktiv bin, beim Songschreiben und touren, dann läuft es einfach. Abschliessen, loslassen ist das Schwierige. Was mich natürlich antreibt, ist mein elfköpfiges Team für das ich verantwortlich bin. Aufbau, Thematik, Organisation einer CD-Produktion, einer Tour, Finanzierung usw. – da hängt wahnsinnig viel Entscheidung dran – das ist ein eigenes Universum. Und dafür brauche ich viel Durchhaltevermögen und Struktur. Ohne meine Managerin wäre das so nicht möglich.

Welche Rolle spielt da Teamwork?

Eine grosse, auch im künstlerischen Bereich. Wenn ich zum Beispiel mit anderen Autorinnen und Autoren schreibe, wie Sibylle Berg, Christoph Trummer oder Ralf Schlatter. Dann suche ich diesen direkten Austausch, denn durch das Pingpongeln vermischen sich Ansichten, Schwerpunkte, die einer Geschichte eine weitere Ebene geben. Die Beobachterposition wird so nicht zu subjektiv. Und dann tue ich mich um einiges leichter mit der Musik. Melodien fliegen mir viel leichter zu.



Zur Person: Sina

Ursula Bellwald hat eine abgeschlossene Bankkauffrau-Lehre, widmet sich aber seit ihrem 18. Lebensjahr der musikalischen Karriere. In 23 erfolgreichen Jahren im Musikgeschäft hat sie 12 Alben veröffentlicht und wurde mehrfach mit Gold und Platin ausgezeichnet. Sie lebt mit ihrem Mann Markus Kühne am Hallwilersee.

► Weitere Informationen: sina.ch

Wie haben sich die Ansprüche an Ihren Beruf verändert?

Sehr. Heutzutage gibt es viele Schulen, die dich in den verschiedenen Stilrichtungen formen und nach ein paar Jahren bist du perfekt ausgebildet. Ich habe allein zehn Jahre gebraucht um herauszufinden: Wo sind Lehrer, die mich weiterbringen, was kann ich gut, was will ich gerne, aber kann es nicht, und so weiter. Heute gibt es das Rundum-Päckli an einem Ort, mit: Wie bewege ich mich am besten, wie erreiche ich schnell mein Publikum, welches Musikprogramm benutze ich, um selber Aufnahmen zu machen. Solch eine kompakte Ausbildung macht es dir einfacher, einerseits. Andererseits schwerer, denn es gibt natürlich sehr viel mehr gut ausgebildete Konkurrenz und die Frage: Wie bleibst du da am besten unique? Das gilt vor allem für junge Künstler. Ich habe sicher den Vorteil, dass man mich auch drei Jahre nach einem Albumrelease noch kennt. Und meine Plattenfirma mischt sich auch künstlerisch nicht ein. Die Hitparadenregel, dass nach 30 Sekunden der Refrain kommen muss, damit es ein Hit wird, muss ich nicht mehr befolgen.

Avocado-Soufflé

mit Herbstblättern und Tomaten an Cassis-Vinaigrette

Für 4 Personen

Avocado-Fruchtfleisch	150 g
Zitronensaft	60 ml
Salz	2 g
Rahm 35%	1 dl
Eier	2
Mehl	40 g
Ananastomaten	100 g
Tomaten «Green Zebra»	60 g
Ein paar Salatblätter (roter Kopfsalat, Rucola, Spinat, Chicorée)	
Cassis-Essig	3 cl
Oliveneröl	6 cl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken	



Saisongerechte Ernährung stellt eine Verbindung zwischen unserem Metabolismus und dem natürlichen Lebenszyklus her.

Jean-Michel Evéquoz, Küchenchef

Zubereitung

1. Avocado-Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Salz und Rahm pürieren.
2. Eiweiss vom Eigelb trennen und das Eigelb zur Avocado-Mischung geben.
3. Eiweiss steif schlagen und unter die Masse ziehen.
4. Mischung in vier zuvor mit Butter bestrichenen Bechertöpfchen aufteilen.
5. 12 Minuten im auf 175 °C vorgeheizten Ofen backen.
6. In der Zwischenzeit die Salatblätter und Tomaten auf den Tellern anrichten.
7. Vinaigrette-Zutaten vermischen und über den angerichteten Salat geben.
8. Soufflés aus den Töpfchen lösen und sofort servieren.

Nährwertangaben

Energiewert 957 kcal, Eiweiss 22.9 g, Fett 77.5 g, Kohlenhydrate 41.1 g, Ballaststoffe 8 g

Unsere Weinempfehlung:

La Petite Arvine

Cave du Bonheur, Isabelle Ançay, Fully

Vinifizierung

Petite Arvine ist die edelste einheimische weisse Sorte aus dem Wallis, die sich seit einigen Jahren auch eines internationalen Rufes erfreut. Sie ist sensibel, reagiert empfindlich auf Wind und wächst auf granithaltigem Boden. Die spät reifende Sorte verlangt nach den allerbesten, möglichst nicht zu trockenen Lagen. Die Hanglage in Fully ist für sie hervorragend geeignet.

Degustation

Trocken bietet dieser Wein Aromen von Glyzinien und Grapefruit und mit leichter Restsüsse entfaltet er Noten von Rhabarberkonfitüre.

Passt zu

Aperitif, Fisch- und Muschelgerichten.
Alkoholgehalt 13 % Vol., servieren bei 8–10 °C.



Finden Sie die Bildausschnitte?

Sie haben diese Bildausschnitte schon einmal gesehen?

Richtig. Diese vier Ausschnitte stammen von Fotografien aus dem aktuellen Rehavita. Finden Sie das jeweilige dazu passende Gesamtbild, notieren Sie die Seitenzahl und ersetzen Sie diese mit dem jeweiligen Buchstaben des ABCs aus untenstehendem Schlüssel. Die richtige Kombination ergibt das Lösungswort.

1 = I	4 = E	7 = K	10 = S
2 = L	5 = G	8 = U	11 = B
3 = A	6 = H	9 = M	12 = R

Lösungswort



Die Gewinnerin oder der Gewinner erhält eine Schachtel «Passion»-Schokolade (820 g) von David l'Instant Chocolat.

David Pasquier ist Besitzer des Unternehmens und Schweizer Chocolatier des Jahres 2013. Im internationalen Wettstreit in Paris erreichte er daraufhin Platz 10.

► Mehr Informationen: www.instant-chocolat.ch

**Gewinnen Sie
feinste
Pralinés!**









Senden Sie uns die richtige Lösung bis zum **30. Dezember 2017** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavita-Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana oder per E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch. Bitte Adresse und Wohnort angeben.

Die Gewinnerin/der Gewinner wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Die Lösung des Rätsels der letzten Ausgabe lautete «Thermo-Spa». Gewonnen hat **René Mittaz**. Wir gratulieren zum Gewinn des Präsentkorbs von «L'Essencier».

Die reinste Luft der Schweiz

Crans-Montana ist der Walliser Ort mit den meisten Sonnentagen. Das ist auch ausserhalb des Kantons längst kein Geheimnis mehr. Gelegen auf einem 1500 Meter hohen Plateau über dem Rhonetal hat der Standort beste Voraussetzungen für ein ganzjährig mildes und mediterranes Klima. Aus diesem Grund ist Crans-Montana ein beliebter Ferienort, ob im Sommer oder im Winter. Doch warum sind die Menschen hier so herrlich erholt? «Nur» wegen den Sonnenstunden?



Weniger sichtbar als die strahlende Sonne, aber mit beträchtlicher Auswirkung auf Gemütszustand und Gesundheit, ist in Crans-Montana die hervorragende Luftqualität. Laut der umfassenden SAPALDIA Studie* (Swiss study on Air Pollution and Lung Disease in Adults) sind die Verschmutzungswerte in Crans-Montana die niedrigs-

ten des Landes, die Reinheit der Luft schweizweit unvergleichbar. Nicht zuletzt ein Grund, warum immer mehr smoggeplagte Grossstädter den Weg nach Crans-Montana finden.

Auch bei den Schad- und Allergiestoffen liegen die Werte hier im idealen Bereich für positive Effekte hinsichtlich Genesung und Wohlbefinden. Insbesondere Patienten mit kardialen Krankheitsbildern profitieren von der Mischung aus viel Sonne, sauberer Luft und inspirierender Bergkulisse. Das ist mitunter eine Teilerkenntnis der SAPALDIA-Studie: Luftverschmutzung reduziert die Herzrhythmusvariabilität. Das be-

deutet, dass Personen die höheren Luftschadstoffkonzentrationen ausgesetzt sind, ein höheres Risiko haben, mit der Zeit gravierende Herzkrankheiten zu entwickeln.

*SAPALDIA untersucht in einer Langzeitstudie den Gesundheitszustand von knapp 10 000 Erwachsenen aus acht Regionen der Schweiz und setzt diesen in Beziehung zu ihrem Wohnort. Beteiligte Orte sind: Aarau, Basel, Davos, Geneva, Lugano, Montana, Payerne und Wald.

► Weitere Informationen: sapaldia.ch

Ihre Fragen und Anregungen

Senden Sie uns Verbesserungsvorschläge, Lob und Rückfragen an: rehavita@bernerklinik.ch



Berner Klinik Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Telefon 027 485 51 21
Fax 027 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch

SWISS
REHA



Rehavita

Ausgabe 02 | 2017

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

Konzept, Text und Gestaltung Werbelinie AG, Bern und Thun, www.werbelinie.ch

Druck Rub Media AG, Wabern

Auflage 8300 Exemplare (5400 deutsch, 2900 französisch)

Bildnachweis Interview und Thema, sowie S. 2 & 3 Intern, S. 11 (Bilderrätsel): Peter Schneider, fotoschneider.ch; S. 3 (Infinity Hypnose): infinityhypnose.com; S. 3 (Choc'Altitude): David l'Instant Chocolat; S. 3 (FIS Damen Weltcup): KEYSTONE, Alessandro della Valle; S. 7 (Vetterli), 10 & 11 (David l'Instant Chocolat): zVg; S. 12: Crans-Montana Tourismus, Olivier Maire